



ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19) ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪੱਖਾਂ 'ਤੇ ਜਨਤਾ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ

4 ਫਰਵਰੀ 2021 ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19) ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦਾ ਅਸਰ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਸੀਂ ਬੋਰ, ਨਿਰਾਸ਼ ਜਾਂ ਚਿੰਤਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਉਦਾਸ, ਚਿੰਤਤ, ਬੇਚੈਨ ਜਾਂ ਵਿਆਕੁਲ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਆਰਥਿਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਸਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਨੌਕਰੀ ਜਾਂ ਵਿੱਤੀ ਮਾਮਲਿਆਂ 'ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹਨ। ਹਰ ਕੋਈ ਘਟਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸੋਚਣ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰੋ।

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਮਿਲਣਗੀਆਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਅਤੇ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਜਿਹੜੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਹਨ, ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪਿਛੋਕੜ

ਇਹ ਗਾਈਡ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19) ਮਹਾਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ^{[footnote 11](#)}।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਕਿ [ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾਵੇ](#)।

ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਦਲ ਗਈ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਪੈਟਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਪਹੁੰਚ ਗਏ ਹੋ ਅਤੇ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰੁਟੀਨ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਪਯੋਗੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਸਫਾਈ, ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣਾ ਜਾਂ ਕਸਰਤ) ਜਾਂ ਅਰਥਪੂਰਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ) ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਲਿਖਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਲੱਗੇ।

ਇਸ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਬਣਕੇ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਟੈਲੀਫੋਨ, ਵੀਡੀਓ ਕਾਲਾਂ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਰਾਹੀਂ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਚਾਹੇ ਇਹ ਉਹ ਲੋਕ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਕਸਰ ਮਿਲਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਇੱਕ [ਸਹਾਇਤਾ ਦਾਇਰਾ](#) ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ [NHS ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਰੇਸਪੌਂਡਰ](#) ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਟੈਲੀਫੋਨ 'ਚੈੱਕ ਇਨ ਅਤੇ ਚੈਟ' ਵੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸੇਵਾ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਵਸਤੇ 0808 196 3646 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ

ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਵੱਡਾ ਫ਼ਰਕ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਵੀ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ, ਸ਼ੰਕਾਵਾਂ ਜਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਸ ਪਾਸ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਸੁਣੇਹਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਇੱਥੇ ਕੋਈ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਮੂਹ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸਥਾਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ

ਹੋ? ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ

ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ, ਡਰਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਲਾਚਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਹਰੇਕ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸਮਾਂ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਇਹ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ [NHS ਦੁਆਰਾ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ](#) ਰਾਹੀਂ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਦਾ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ, ਵਿਹਾਰ ਦੇ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੈਟਰਨ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਵੀ ਬਦਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਿਹਤਮੰਦ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਪਾਣੀ ਪੀਓ। ਅਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਈ [One You](#) 'ਤੇ ਜਾਓ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ [ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਕਾ ਸਕਦੇ ਹੋ](#) ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ। ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਡ 'ਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਰਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਆਸਾਨ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਰ ਕਰਨੀ ਜਾਂ ਬਾਗਬਾਨੀ ਕਰਨੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਕਸਰਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਇੰਗਲੈਂਡ (PHE) ਤੋਂ [10 ਮਿੰਟ ਦੀ ਕਸਰਤ](#) ਜਾਂ [NHS ਫਿਟਨੈਸ ਸਟੂਡੀਓ](#) 'ਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਜਮਾਉਣ ਲਈ ਕਸਰਤ ਦੇ ਹੋਰ ਵੀਡੀਓ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। [ਘਰ ਵਿਖੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਲਈ](#) ਸਪੋਰਟ ਇੰਗਲੈਂਡ ਕੋਲ ਸੁਝਾਅ ਹਨ।

ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਵਿਘਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੇਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗੜ ਸਕਦੀ ਹੈ।

[NHS ਬੈਟਰ ਹੈਲਥ](#) ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਪੈਕੇਜ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਮੇਕਫ੍ਰੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਵੀ 0300 123 1044 'ਤੇ ਗੱਲ

ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਕਾਲ ਚਾਰਜ ਲਾਗੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ)। [One You ਅਲਕੋਹਲ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ](#) ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ 0300 123 1110 'ਤੇ ਡਰਿੰਕਲਾਈਨ ਨੂੰ ਵੀ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ([ਕਾਲ ਚਾਰਜ](#) ਲਾਗੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ) ਅਤੇ [Down Your Drink](#) ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇੰਟਰਐਕਟਿਵ ਵੈਬ-ਬੇਸਡ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਰੱਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ [FRANK](#) ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਸਮੇਤ ਕਿ ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ, ਅਤੇ 0300 123 6600 'ਤੇ ਸਲਾਹ ਲਾਈਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ([ਕਾਲ ਚਾਰਜ](#) ਲਾਗੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ)। ਜੇ ਲੋਕ ਡਰੱਗਸ ਛੱਡਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹ ਰਹੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਲਈ [SMART Recovery](#), [Alcoholics Anonymous](#), [Narcotics Anonymous](#), [Cocaine Anonymous](#) ਅਤੇ [Marijuana Anonymous](#) ਵਰਗੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਆਪਸੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਨੀਂਦ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ

ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਚੰਗੀ ਰਾਤ ਦੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਨੂੰ ਔਖਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੀ-ਨੀਂਦ ਲੈਣਾ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਫਰਕ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਸੌਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਸੌਣ ਦੇ ਨਿਯਮਿਤ ਪੈਟਰਨ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸੌਣ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕੈਫੀਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ। [Every Mind Matters ਨੀਂਦ ਪੰਨਾ](#) ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਹਾਰਿਕ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਖ਼ਬਰਾਂ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੰਨੀ ਗੰਭੀਰ ਚਿੰਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮੀਡੀਆ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾਖਲੇ - 24 ਘੰਟੇ ਦੀਆਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਅਪਡੇਟਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਮੀਡੀਆ ਕਵਰੇਜ ਨੂੰ ਵੇਖਣ, ਪੜ੍ਹਨ ਜਾਂ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਸਿਰਫ ਖ਼ਾਸ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਹੀ ਖ਼ਬਰਾਂ ਦੇਖਣ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵਾਰ ਖ਼ਬਰਾਂ ਦੇਖਣ ਤਕ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

[ਚਿੰਤਾ](#) 'ਤੇ [Every Mind Matters](#) ਦਾ ਪੰਨਾ ਅਤੇ [NHS ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਆਡੀਓ ਗਾਈਡ](#) ਇਸ 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਤੱਥ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਉੱਚ-ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਸਹੀ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗੀ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਚਿਤ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤ ਸਕੋ। ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਦਾ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਰੋਤ ਲੱਭੋ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ GOV.UK, ਜਾਂ [NHS ਵੈੱਬਸਾਈਟ](http://NHS), ਅਤੇ ਉਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਤੱਥਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਿਉਜ਼ਫੀਡਾਂ, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਜਾਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਰੋਤਾਂ ਨਾਲ ਤੱਥ-ਜਾਂਚ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਉਹ ਕੰਮ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ, ਇਕੱਲੇ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਮਨਪਸੰਦ ਸ਼ੌਕ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰ ਕਰਨਾ, ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਸਿੱਖਣਾ ਜਾਂ ਬਸ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਤ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਰਾਹਤ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂਡ ਨੂੰ ਹੁਲਾਰਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਆਨਲਾਈਨ ਮੁਫਤ ਟਿਊਟੋਰੀਅਲ ਅਤੇ ਕੋਰਸ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਮਨੋਰੰਜਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਨਲਾਈਨ ਕਵਿਜ਼ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤ ਸਮਾਰੋਹ।

ਟੀਚੇ ਤੈਅ ਕਰੋ

ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜੋ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹਨੀ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਕੁਝ ਸਿੱਖਣਾ।

ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰੱਖੋ

ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਘੱਟ ਉਦਾਸ ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੜ੍ਹੋ, ਲਿਖੋ, ਖੇਡਾਂ ਖੇਡੋ, ਕ੍ਰਾਸ-ਵਰਡ ਪਹੇਲੀਆਂ ਕਰੋ, ਸੁਡੋਕਸ, ਜੈਗਸ ਜਾਂ ਡਰਾਇੰਗ ਅਤੇ ਪੇਂਟਿੰਗ, ਜੋ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲਓ

ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਨੋਰੰਜਨ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ

ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਪਯੋਗੀ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ, [Every Mind Matters](#) ਅਤੇ [NHS mindfulness ਪੰਨਾ](#) ਦੇਖੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਜਾਓ। ਜੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਲਿਆਓ

ਹਰਿਆਲੀ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਖਿੜਕੀਆਂ ਦੇ ਕੋਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਕੇ, ਬੈਠਣ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਨਜ਼ਾਰਾ ਦੇਖਕੇ (ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ) ਅਤੇ ਕੁਝ ਕੁਦਰਤੀ ਧੁੱਪ ਲੈ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਉਹ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੰਭਾਵਿਤ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਚੁਣੌਤੀ ਭਰਪੂਰ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂ ਸੁਧਾਰ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਪਲਾਈਆਂ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੋਜਨ, ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਡਿਲੀਵਰ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਸਥਾਨਕ ਦੁਕਾਨਾਂ 'ਤੇ ਫੋਨ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਆਨਲਾਈਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ [NHS ਵਲੰਟੀਅਰ ਰਿਸਪੋਂਡਰਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ](#) ਰਾਹੀਂ ਕਿਸੇ ਵਲੰਟੀਅਰ ਦੁਆਰਾ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣਾ ਖਰੀਦਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ [ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਲਈ ਯੋਗ ਹੋ](#)। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬੱਚਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ [ਮੁਫਤ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ](#) ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। [ਹੈਲਦੀ ਸਟਾਰਟ ਵਾਉਚਰਸ](#) ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਦਿਓ ਜੇ ਤੁਸੀਂ 10 ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ 4 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਬੱਚਾ ਹੈ। [ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਾਨ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ](#) 'ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਓ।

ਵਿੱਤੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ

ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਪੈਸਿਆਂ ਦੇ ਮੁੱਦੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਕਿਹੜੇ ਹਨ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਲਾਭ ਲੈਣ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ

ਹੋ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਕਿਹੜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, [ਕੰਮ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸੇਧ](#) ਜਾਂ [Citizens Advice](#) ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਜਾਂ [National Debtline](#) ਵੇਖੋ।

ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮੌਜੂਦਾ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਵੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਲਈ NHS ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ [NHS ਸੇਵਾਵਾਂ](#) ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਟੈਲੀਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੁਆਰਾ ਦੁਹਰਾਏ ਗਏ ਨੁਸਖਿਆਂ ਦਾ ਆਰਡਰ ਕਰਨਾ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਥੈਰੇਪੀ ਟੀਮ ਜਾਂ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਦਾ ਕੋਰਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਦਵਾਈ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਰਜਰੀ ਇਹ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਨੁਸਖਿਆਂ ਦਾ ਫ਼ੋਨ ਦੁਆਰਾ, ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਇੱਕ ਐਪ ਜਾਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਰਡਰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਆਪਣੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਡਿਲੀਵਰੀ ਕਰਾਉਣ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸ਼ੀਲਡ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਕਲੈਕਟ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। NHS ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ [ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਲਈ ਨੁਸਖੇ ਲੈਣ](#) ਅਤੇ [ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ](#) ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੁਸਖਿਆਂ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਦੁਹਰਾਏ ਗਏ ਨੁਸਖਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਆਮ ਸਮਾਂ-ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ ਆਰਡਰ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਲੰਬੇ ਅਰਸੇ ਜਾਂ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਲਈ ਆਰਡਰ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ (ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕਲ ਟੀਮ) ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਤਜਵੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਾਈਆਂ ਡਿਸਪੈਂਸਿੰਗ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ 'ਤੇ ਭੇਜ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਿਰਫ ਆਪਣੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ।
- ਆਨਲਾਈਨ ਦਵਾਈ ਖਰੀਦਣ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ ਰਜਿਸਟਰਡ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਤੋਂ ਹੀ ਖਰੀਦਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ [ਜਨਰਲ ਫਰਮਾਸਟੀਕਲ ਕਾਊਂਸਿਲ ਵੈੱਬਸਾਈਟ](#) 'ਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਰਜਿਸਟਰਡ ਹੈ
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ [NHS 111](#) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ

ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ - ਜਾਂ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਤੁਸੀਂ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਉਸਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਕਰਕੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਪੈ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ [ਲੋਕਲ ਅਥਾਰਟੀ](#) ਨੂੰ ਦੱਸੋ। ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਰੋਤ [ਕੋਅਰਰਜ਼ ਯੂਕੇ](#) 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ, ਚਿੰਤਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਮੁਲਾਂਕਣ, ਆਡੀਓ ਗਾਈਡਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੈਕਟਿਕਲ ਸਾਧਨਾਂ ਲਈ [NHS ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰਸਤੀ ਪੰਨੇ](#) 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। [ਮੈਟਰਸ ਮਾਇੰਡ](#) [ਮੈਟਰਸ](#) ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਦੇਖਭਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਸਧਾਰਨ ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, [NHS 111](#) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। NHS ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਖੁੱਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ [ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ](#) ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਖੋਜ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ [ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਕੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ](#)। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਚੈਰਿਟੀਆਂ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੰਕਟ, ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਂ ਖਰਾਬੀ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਮਾਹਰ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

[ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ, NHS.UK](#) 'ਤੇ ਜਾਓ। ਕਿਸੇ ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ, [999](#) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਜ਼ਖਮੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਵਾਧੂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਸਮੂਹਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ

ਮੌਜੂਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਕੋਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਪਰੋਕਤ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਵਾਧੂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ [Mind ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਸੇਧ](#) 'ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ। [ਰੀਥਿੰਕ ਮੈਂਟਲ ਇਲਨੈਸ](#) ਨੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੀ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ [ਆਨਲਾਈਨ ਹੱਥ](#) ਵੀ ਬਣਾਇਆ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਦਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਪਡੇਟ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਟੀਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੌਜੂਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਟੀਮ ਤੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਉਚਿਤ ਪ੍ਰਬੰਧ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ [NHS ਸੈਨੇਵਿਗਿਆਨਕ ਥੈਰੇਪੀ ਸੇਵਾਵਾਂ \(IAPT ਸੇਵਾਵਾਂ\)](#) ਰਾਹੀਂ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਲਈ [ਗੱਲਬਾਤ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਰੈਫਰ](#) ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਫਾਈ, ਧੋਣ ਜਾਂ ਲਾਗੂ ਕਰ ਕੇ ਡਰ ਕਾਰਨ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ

ਕੁਝ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਧੋਣ ਜਾਂ ਸਫਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਸੁਣਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗੇ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਰਕਾਰੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਖਲ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਖਬਰਾਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ

- ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ [NHS ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਸਰਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਸਰਤ](#) ਅਤੇ [ਆਰਾਮ ਕਰਨ](#) 'ਤੇ Mind ਦੇ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਕਸਰਤਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਅਜ਼ਮਾ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਧੋਣਾ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਟਕਾਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੇ
- [ਅਬਸੈਸਿਵ ਕੰਪਲਸਿਵ ਡਿਸਆਰਡਰ \(OCD\)](#) 'ਤੇ Mind ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਜਾਂ [OCD UK](#) ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਘਬਰਾਹਟ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਬਰਾਹਟ ਜਾਂ ਫਲੈਸ਼ਬੈਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ 'ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ' ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ ਦੇਣ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਵੀ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, Mind ਕੋਲ [ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਬੁਝਾਰਤਾਂ \(ਪੱਜਲਸ\)](#) ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਭਟਕਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ [ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਕਸਰਤਾਂ](#) ਹਨ ਜੋ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਫਸਣ ਜਾਂ ਭੀੜੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਦੇ ਡਰ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾ ਬਿਤਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਬੰਦ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਫਸਣ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਦੇਣ ਲਈ ਖਿੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਬਾਹਰਲੇ ਨਜ਼ਾਰੇ ਦੇ ਨਾਲ ਬੈਠਣ ਲਈ ਕੋਈ ਜਗ੍ਹਾ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬਗੀਚੇ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹ ਹੈ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਮਰਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਦਲਣਾ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸਮਾ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਖਾਣ ਦੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣ ਦਾ ਵਿਕਾਰ ਹੈ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਪਹਿਲ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਲੱਗ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਨ ਵਜੋਂ, ਖਾਸ ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਘੱਟ ਰਹੀ ਉਪਲਬਧਤਾ, ਸਮਾਜਿਕ ਇਕੱਲਤਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਬਦੀਲੀਆਂ।

ਖਾਣ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਚੈਰਿਟੀ [BEAT](#) ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਆਨਲਾਈਨ ਸਲਾਹ ਅਤੇ 0808 801 0677 'ਤੇ ਮੁਫਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਜਿਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ NHS ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਖਾਣ ਦੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਟੀਮ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਅਸਮਰਥਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਕੋਈ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਅਸਮਰਥਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੁੱਕਣਾ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

[ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰਨ](#) ਲਈ ਇੱਕ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਆਸਾਨ ਗਾਈਡ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। [Mencap](#) ਕੋਵਿਡ-19 ਅਤੇ [ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ](#) ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਫੋਨ ਜਾਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਰਾਹੀਂ ਸੰਪਰਕ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੋਸਤ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ)। [ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਧ](#) ਅਤੇ [ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਸੰਭਾਵੀ ਲਾਗ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਸੋਧ](#) ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦਾ [ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ](#) ਸੰਸਕਰਣ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਵਿਕਾਸ ਸਮੂਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਫੋਨ ਦੁਆਰਾ ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਮੰਗ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਭੁੱਲੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਹਸਪਤਾਲ ਦੀਆਂ ਕਿਸੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋ (ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਦੁਆਰਾ ਕੁਝ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ) ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹੋ।

ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਅਸਮਰਥਤਾ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ।

ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਮਦਦ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਅਸਮਰਥਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗੀ। ਇੱਕ ਹਲਕੀ ਜਾਂ ਦਰਮਿਆਨੀ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਅਯੋਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗੰਭੀਰ ਜਾਂ ਡੂੰਘੇ ਅਤੇ ਕਈ ਸਿੱਖਣ ਦੀਆਂ ਅਯੋਗਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਉਹ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹਨ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਹੱਥ ਧੋਣਾ) ਅਤੇ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਸਹੀ ਸੰਚਾਰ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਇਹ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਖਾਸ ਹੋਵੇਗੀ। ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਸਧਾਰਣਤਾ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਜੋ ਅਨੰਦਦਾਇਕ ਹੋਣ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ, [ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਮੁਹਾਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ](#) ਦੇਖੋ।

ਆਟਿਜ਼ਮ ਵਾਲੇ ਲੋਕ:

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਟਿਜ਼ਮ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਮੁਹਾਂਸ਼ੀ ਭਣਾਅਪੂਰਨ ਲੱਗ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵਾਇਰਸ ਹੋਣ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ, ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਹੋਵੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੁਟੀਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ੌਕ ਅਤੇ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਨੂੰ ਆਨਲਾਈਨ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਜਾਂ ਕਮਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਪਿਛਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਨੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਹੁਣ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਕੰਟਰੋਲ ਗੁਆ ਰਹੇ ਹੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕੰਮ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਇੱਕ ਡਾਇਰੀ ਰੱਖਣਾ
- ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਸਿੱਖਣਾ
- ਆਪਣੇ ਦੇਖਭਾਲਕਰਤਾ ਨਾਲ ਉਸ ਸਮੇਂ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ 'ਮੇਰਾ ਸਿਹਤ ਪਾਸਪੋਰਟ' ਬਣਾਉਣਾ ਉਪਯੋਗੀ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਸਮਾਜਿਕ, ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਕੋਲ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ 'ਮੇਰਾ ਸਿਹਤ ਪਾਸਪੋਰਟ' ਜਾਂ ਆਟਿਜ਼ਮ ਦੀ ਜਾਂਚ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਸਟਾਫ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਜਾਣ ਸਕੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਦਦ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ [ਨੈਸ਼ਨਲ ਔਟਿਸਟਿਕ ਸੋਸਾਇਟੀ](#) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਟਿਜ਼ਮ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਉਹ [ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ](#) ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਸ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਈਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਥਿਤੀ, ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ। ਉਸ ਭਾਸ਼ਾ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਜਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਬਿਆਨ ਵਜੋਂ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਣ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਦਲਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਨਹੀਂ ਬਦਲਣਗੀਆਂ, ਤਾਂ ਆਟਿਜ਼ਮ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਵਧੇਰੇ ਦੁਖੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕ

ਕੋਵਿਡ-19 ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ [ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਜੋਖਮ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ](#)। 70 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਉਮਰ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ [ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀ ਵੀ ਹੈ ਜੋ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ](#), ਤਾਂ ਇਹ ਸੁਭਾਵਕ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਕੇ ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨੈੱਟਵਰਕਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾਓ। ਆਪਣੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਇਹ ਫੋਨ, ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ [Age UK](https://www.ageuk.org.uk) 0800 678 1602 'ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਟੈਲੀਫੋਨ 'ਤੇ ਦੋਸਤੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਾਈਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕ

ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ, ਕੋਵਿਡ-19 ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ, ਇੱਕ ਰੁਟੀਨ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਅਲੱਗ-ਥਲੱਗ ਕਰਨ, ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਜਾਂ ਹੱਥ ਧੋਣ ਬਾਰੇ ਹਦਾਇਤਾਂ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਰਲ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਜਿਵੇਂ ਉਚਿਤ ਲੱਗੇ ਦੁਹਰਾਓ। ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਚਾਰ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਘੱਟ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਘੱਟ ਯੋਗਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ - ਤੁਹਾਨੂੰ [ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ](#) ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅਲਜ਼ਾਈਮਰਜ਼ ਸੁਸਾਇਟੀ ਨੇ ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੋਵਿਡ-19 ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ 0333 150 3456 ਟੈਲੀਫੋਨ ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ([ਕਾਲ ਚਾਰਜ](#) ਲਾਗੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ)। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਅਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੇ ਆਨਲਾਈਨ ਕਮਿਊਨਿਟੀ [ਟਾਕਿੰਗ ਪੁਆਇੰਟ](#) 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ [Alzheimer's Research UK](https://www.alzheimersresearchuk.org/) ਤੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਮਾਹਰ ਐਡਮਿਰਲ ਨਰਸ ਨਾਲ [ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ UK ਦੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ](https://www.alzheimersresearchuk.org/) ਜਾਂ 0800 888 6687 'ਤੇ ਗੱਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਦੁੱਖ ਜਾਂ ਸੋਗ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ

ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ ਦੇ ਮਰ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀ ਭਰਿਆ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਵੀ ਸਹੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਸੋਗ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਸੋਗ ਕਰਕੇ ਹੀ ਸਦਮੇ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੀ ਸੰਘਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਬਲਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਲਵਿਦਾ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਸਕੇ ਸੀ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਕੱਟ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਮ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਗ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਲੇ ਗਏ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਕਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਤੀਬਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਦਾਸੀ, ਦੋਸ਼, ਸਦਮਾ ਅਤੇ ਗੁੱਸਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਆਮ ਹਨ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸੋਗ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਲਈ ਸਹੀ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਤੁਸੀਂ [NHS ਦੁਆਰਾ ਉਪਲਬਧ ਸੋਗ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ](#)। [ਕਰੂਜ਼ ਬੀਰੀਵਮੈਂਟ ਕੇਅਰ](#) (ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਸੋਗ ਅਤੇ ਸੋਗ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ); [At a Loss.org](#) (ਪੂਰੇ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕੋਲ ਭੇਜਣ ਦੀ ਸੇਵਾ ਦੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ)।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰੱਗਸ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ

ਡਰੱਗ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮਾੜੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ, ਮਾੜੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵੱਧਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦਾ ਤਣਾਅ ਇਨ੍ਹਾਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡਰੱਗ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਜਾਂ ਛੱਡਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂਡਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਘਟਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ [ਉਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ](#) ਕਿਉਂਕਿ ਬਿਨਾਂ ਸਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਰੋਕਣਾ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਅਤੇ ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਘਾਤਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। [ਸ਼ਰਾਬ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ](#) ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਕੁਝ ਡਰੱਗਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਜਾਂ ਸਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਰੋਕਣਾ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨਾਗਵਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। [ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡਰੱਗਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸਲਾਹ ਲਓ](#)।

ਸਾਰੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ [NHS ਡਰੱਗ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਸੇਵਾ ਫਾਇੰਡਰ](#) ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਥਾਨਕ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਨਸ਼ੇ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਡਰੱਗ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਉਸ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਜਾਂ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਮ ਸਹਾਇਤਾ ਨੈੱਟਵਰਕਾਂ ਤਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਨਲਾਈਨ ਆਪਸੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੁਆਰਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ [SMART Recovery](#), [Alcoholics Anonymous](#), [Narcotics Anonymous](#), [Cocaine Anonymous](#) ਅਤੇ [Marijuana Anonymous](#)।

NHS ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਭਾਲ ਕਰਮੀਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ

NHS ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸੰਭਾਲ ਕਰਮੀਆਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਅਤੇ NHS ਸਟਾਫ਼ ਲਈ [NHS People](#) 'ਤੇ, ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਸਟਾਫ਼ ਲਈ [CARE workforce](#) ਐਪ 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਹਾਇਤਾ ਵਿੱਚ ਕੋਚਿੰਗ ਅਤੇ ਸੋਗ ਸੰਭਾਲ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕਲਿਆਣ ਸਹਾਇਤਾ ਤੱਕ, ਕਈ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਤੋਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਸੁਣਨ ਦੀ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। [ਸਮਾਰੀਟਨਜ਼](#) ਦੁਆਰਾ ਚਲਾਏ ਜਾਂਦੀ ਗੁਪਤ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ 0800 06 96 222 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ [ਸੋਗ ਅਤੇ ਸਦਮੇ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ](#) Hospice UK ਨੂੰ 0300 303 4434 (ਕਾਲ ਚਾਰਜ ਲਾਗੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ) 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਦੇਖਭਾਲ ਸਟਾਫ਼ ਵੀ, ਤੁਣਾਅ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਣਾ ਹੈ, ਸੌਣ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਅਤੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣ ਦੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ ਵਾਸਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਾਲੀਆਂ ਐਪਾਂ [Silvercloud](#), [Sleepio](#) ਅਤੇ [Daylight](#) ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਾਲ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਜਾਂ ਕਾਲਜ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਸ਼ਾਇਦ ਉਸ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ। ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਅਤੇ ਅਸਮਰਥਿਤ, ਨਿਰਾਸ਼, ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਜੇ ਪਾਰਟ-ਟਾਈਮ ਕੰਮ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਆਰਥਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੀ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗ੍ਰੈਜੂਏਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨੌਕਰੀ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ।

ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੇ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਸੁਨੇਹਿਆਂ, ਕਾਲਾਂ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਚੈਟਾਂ ਦੁਆਰਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ 'ਤੇ ਦਬਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ

ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਜਾਂ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਸੇਵਾ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਲਾਹ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਸਹਾਇਤਾ ਨੌਟਵਰਕ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਰੋਤ।

NHS ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ [NHS ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਥੈਰੇਪੀ ਸੇਵਾਵਾਂ \(IAPT\)](#) ਰਾਹੀਂ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਲਈ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਗੱਲਬਾਤ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਰੈਫਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ, ਅਤੇ ਥੈਰੇਪੀਆਂ ਰਿਮੋਟ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਆਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਸਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਜੀਪੀ ਕੋਲ ਰਜਿਸਟਰਡ ਹਨ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਕਿਸੇ ਜੀਪੀ ਦੇ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਾਲੇ ਜੀਪੀ ਸਮੇਤ, ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਵੀ IAPT ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ [ਸਥਾਨਕ ਜੀਪੀ ਸੇਵਾ](#) ਨਾਲ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। [ਸਟੂਡੈਂਟ ਸਪੇਸ](#) ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

1. ਸੇਧ, ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਲਿੰਕ ਸਿਰਫ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੰਗਲੈਂਡ ਲਈ ਹਨ। ਸੰਬੰਧਿਤ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਲਈ, [ਸਕਾਟਲੈਂਡ](#), [ਵੇਲਜ਼](#), ਅਤੇ [ਨੌਰਦਰਨ ਆਇਰਲੈਂਡ](#) ਲਈ ਹੋਰ ਦਿੱਤੇ ਪੰਨਿਆਂ 'ਤੇ ਖਾਸ ਸੇਧ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

Withdrawn 19 July 2021